



Obstsalat mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Trauben (10 g)	11	Stück	10 g
<input type="checkbox"/>	Mandarinen (65 g)	2	Stück	65 g
<input type="checkbox"/>	Feige, getrocknet (14 g)	2	Stück	14 g
<input type="checkbox"/>	Kürbiskerne (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne (geschält) (5 g)	1	Tee Löffel	5 g